



Bulletin mensuel de liaison du PAC MAC
 Marche - Athlétisme - Course à Pied
 Groupe Iroise Athlétisme

L'évènement du mois

Retenez cette date: le 22 mai ! En cet avant-dernier week-end, les Courses du TECHNOPOLE pour la troisième année consécutive proposeront deux épreuves, l'une de 5,7 et l'autre 11,4 km aux coureurs participant au Challenge PREVA-DIES-MATMUT [puisque le PAC MAC a réussi à l'intégrer en 2008]. Dans cette optique de réussite complète sur tous les plans [moyens comme humains], l'équipe dirigeante et organisatrice souhaite pouvoir compter bénévolement sur le plus grand nombre d'entre vous afin de collaborer ensemble au succès de cette journée. Le départ de chaque épreuve sera donné à 16h30 pour celle des 5,7 km et à 17h30 pour celle des 11,4 km. Commissaires, ravitailleurs [intérieurs et extérieurs], médecin(s), personnels à l'inscription des dossards et à l'informatique sans oublier le(s) commentateur(s) sur le podium, tous feront en nombre que cette manifestation sportive soit une réussite certaine. Aussi, nous avons besoin de vous ! Pour vous faire connaître, rien de plus simple: il suffit de vous inscrire sur les listes prévues à cet effet et disponibles dans le local du club à Kerallan. Il convient aux volontaires de se manifester dans les plus brefs délais, l'échéance approchant. Ainsi nous donnerons un élan à ces Courses du TECHNOPOLE et participerons à cette dynamique en marche depuis 2008 [pour le Challenge PREAVDIES]. Par avance, nous vous remercions de votre participation active et massive et espérons partager avec vous les lauriers de la victoire sur cette bataille menée tous les ans par les organisateurs afin que tout se passe comme prévu.

Foulées croisées

	A	B	C	D	E	F
1	1					
2		6				5
3			2			
4						
5					4	
6	3					

1. Comme un poisson sans T
2. Tente
3. Douleuruse lorsqu'éclatée
4. De nouveau - Mis sur toile par Edvard MUNCH
5. Comme un ver - Régiment d'infanterie
6. Endroit de la cheminée où l'on fait le feu [masculin]

- A. Pivota
- B. Américain - Il acquit
- C. Indispensable aux Parisiens
- D. Se dit d'une saveur piquante
- E. Eco-citoyen lorsqu'il est sélectif
- F. Couronne de fleurs hawaïenne

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---



Mise au point

Idéologie éco-citoyenne oblige, tout le monde ou presque souhaite revenir à une vision plus encline à ce que devrait être notre planète. Sport nature et non polluant par excellence, la course à pied est l'une des disciplines où les adeptes se disent raisonnablement « verts ». On vient courir pour se mettre au vert. Non pas que l'on ait quelque chose à cacher mais bien parce que l'on souhaite être plus en phase avec Dame Nature. Quoique ! Ouïe défaillante ou daltonisme naissant, cet ancien président aura sans aucun doute mal compris ce discours. Non sans être passé inaperçu, il a lui aussi souhaité se mettre au ... verre de vin rouge à la main en se présentant ainsi à l'entraînement. Bien chanceux fut-il sur le coup car le contenu avait disparu mais il ne faisait aucun doute sur ce dernier !

Post it

Sortant du cadre habituel de cette rubrique, une remarque adressée à l'une des pacmaciennes assidues aux entraînements. Cette dernière aurait dû s'inspirer du titre de ladite rubrique avant d'oublier les clés du local de Kerallan ... à l'intérieur de ce même local lors d'une sortie dominicale. Une solution de secours ayant été trouvée, beaucoup lui pardonnèrent cette bévue car la malheureuse offrait un encas bien garni pour fêter son anniversaire. La prochaine fois chère madame, en cas de mémoire défaillante, pensez aux *post it*. Reste encore à savoir où les coller ...

Y a quelqu'un qui l'a dit !

« Il s'occupe de son nœud ! »

... répondit-elle à son mari et désignant ainsi l'un de ses compagnons d'entraînement qui s'était agenouillé face à elle pour relacer sa chaussure.

Allez savoir ce qui lui est passé par la tête au moment où elle prononçait cette phrase. Tout un chacun et son mari le premier peut légitimement se poser la question ...

Entraînement dard-dard !

Sorte d'exutoire, la course à pied sert pour beaucoup dans la société moderne d'échappatoire au « bourdon » du train-train quotidien. Constituerait-elle pour autant une carapace psychologique totalement hermétique ? C'est du moins ce que pensaient une bonne partie des coureurs présents lors d'un entraînement du début du mois. Ils espéraient tant bien que mal lui échapper et pourtant le bourdon, ou plutôt l'abeille, les a rattrapé. Malheureusement, la coupable n'était pas seule et en profita pour inviter ses « copines » à la fête ! La petite troupe de pacmaciens qui passaient par là [nota: le groupe traînait ses chaussures dans le bourg de Plouzané] se retrouva face à face avec un essaim que deux hommes protégés chacun par leur costume d'apiculteur venaient tout juste de déloger d'un vieux arbre. Malheureusement, ces deux personnes n'eurent pas la présence d'esprit d'ordonner aux coureurs de faire demi-tour. Tout au plus leur ont-ils conseillé d'accélérer le pas ! Et ce qui devait arriver se produisit. Beaucoup furent piqués à de multiples reprises, qui à la tête, aux bras ou bien encore sous le nez ! Beaucoup ... sauf quelques individus bien chanceux et notamment un coureur avec au sommet du crâne, une calvitie naissante ! Les abeilles piqueuses n'ont apparemment pas trouvé de point d'appontage sur la tête du bienheureux !

En différé de ...

L'ABER WRAC'H - 04.04.2010

Que c'est dur la course à pied parfois ! En témoigne la grimace de l'ami Jean Yves pris sur le fait ! Pour le défense, rappelons tout de même que les 40 km de ce trail qu'il a parcourus en 4h12 en se jouant des embuches [chemins défoncés, ruisseaux,...etc.] n'y sont sans nul doute pas pour rien dans cet état de fatigue. Chacun appréciera le résultat !



01.05

Les Courses Vertes [Coatelan]
7,5 km à 9h30 et 15 km à 10h30



08.05

Courses de Bohars
5 km à 16h30 et 10 km à 17h30

15.05

La Course sur le Pont [Plougastel]
8,5 km à 16h00 et 15,3 km à 17h00



22.05

Courses du TECHNOPOLE
5,7 km à 16h30 et 11,4 km à 17h30



Votre publication dans le Petit Canard à vaillant.eric@wanadoo.fr

